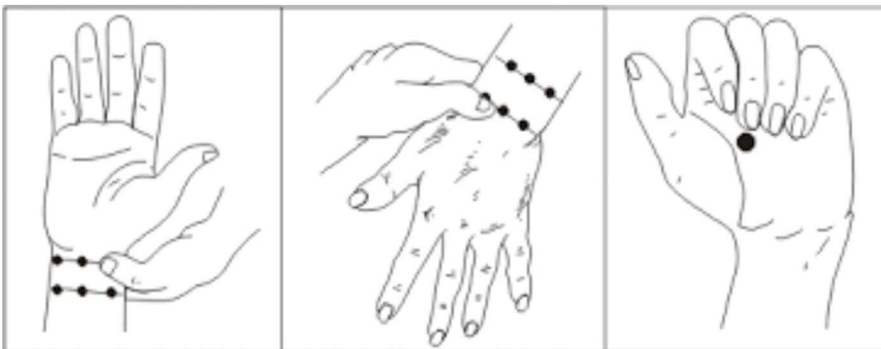
रोगी रोग मुक्त

बिना दवाई

- योगासन
- हस्त मुद्रा योग
- एक्यूप्रेशर पद्धति

सहयोग राशि - 80 रूपये

रोगी रोग मुक्त
बिना दवाई

रोग मुक्त होना है, तो हमें योग की शरण में जाना ही होगा। योग का मतलब है योगासन। इसलिए आसन करें, निरोग रहें और खुश रहें।

योग क्या हैं?

योग सही तरह से जीने का विज्ञान है और इस लिए इस दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह व्यक्ति के सभी पहलुओं पर काम करता है: भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक।

योग का अर्थ 'एकता' या 'बांधना' है। इस शब्द की जड़ है संस्कृत शब्द 'युज', जिसका मतलब है 'जुड़ना'। आध्यात्मिक स्तर पर इस जुड़ने का अर्थ है सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यावहारिक स्तर पर, योग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है। यह योग या एकता आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बँध, षट्कर्म और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होती है। तो योग जीने का एक तरीका भी है और अपने आप में परम उद्देश्य भी।

योग सबसे पहले लाभ पहुँचाता है बाहरी शरीर (फिज़िकल बॉडी) को, जो ज्यादातर लोगों के लिए एक व्यावहारिक और परिचित शुरुआती जगह है। जब इस स्तर पर असंतुलन का अनुभव होता है, तो अंग, मांसपेशियों और नसें सद्भाव में काम नहीं करते हैं, बल्कि वे एक-दूसरे के विरोध में कार्य करते हैं।

बाहरी शरीर (फिज़िकल बॉडी) के बाद योग मानसिक और भावनात्मक स्तरों पर काम है। रोज़मर्रा की जिंदगी के तनाव और बातचीत के परिणामस्वरूप बहुत से लोग अनेक मानसिक परेशानियों से पीड़ित हैं। योग इनका इलाज शायद नहीं प्रदान करता लेकिन इनसे मुकाबला करने के लिए यह सिद्ध विधि है।

योग के लाभ -

शारीरिक और मानसिक उपचार योग के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक है। यह इतना शक्तिशाली और प्रभावी इसलिए है क्योंकि यह सद्भाव और एकीकरण के सिद्धांतों पर काम करता है।

योग अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, गठिया, पाचन विकार और अन्य बीमारियों में चिकित्सा के एक सफल विकल्प है, ख़ास तौर से वहाँ जहाँ आधुनिक विज्ञान

आजतक उपचार देने में सफल नहीं हुआ है। एचआईवी (HIV) पर योग के प्रभावों पर अनुसंधान वर्तमान में आशाजनक परिणामों के साथ चल रहा है। चिकित्सा वैज्ञानिकों के अनुसार, योग चिकित्सा तंत्रिका और अंतःस्रावी तंत्र में बनाए गए संतुलन के कारण सफल होती है जो शरीर के अन्य सभी प्रणालियों और अंगों को सीधे प्रभावित करती है।

योग करने के नियम

- सूर्योदय या सूर्यास्त के वक़्त योग का सही समय है।
- योग करने से पहले स्नान ज़रूर करें।
- योग खाली पेट करें। योग करने से 2 घंटे पहले कुछ ना खायें।
- आरामदायक सूती कपड़े पहनें।
- तन की तरह मन भी स्वच्छ होना चाहिए -- योग करने से पहले सब बुरे ख़याल दिमाग़ से निकाल दें।
- किसी शांत वातावरण और सॉफ जगह में योग अभ्यास करें।
- अपना पूरा ध्यान अपने योग अभ्यास पर ही केंद्रित रखें।
- योग अभ्यास धैर्य और दृढ़ता से करें।
- अपने शरीर के साथ ज़बरदस्ती बिल्कुल ना करें।
- धीरज रखें, योग के लाभ महसूस होने मे वक़्त लगता है।
- निरंतर योग अभ्यास जारी रखें।
- योग करने के 30 मिनट बाद तक कुछ ना खायें। 1 घंटे तक ना नहायें।
- प्राणायाम हमेशा आसान अभ्यास के बाद करें।
- अगर कोई मेडिकल तकलीफ़ हो तो पहले डॉक्टर से ज़रूर सलाह करें।
- अगर तकलीफ़ बढ़ने लगे या कोई नई तकलीफ़ हो जाए तो तुरंत योग अभ्यास रोक दें।
- योगाभ्यास के अंत में हमेशा शवासन करें।

सुबह सूर्योदय से पहले एक से दो घंटे योग के लिए सबसे अच्छा समय है। अगर सुबह आपके लिए मुमकिन ना हो तो सूर्यास्त के समय भी कर सकते हैं। इसके अलावा इन बातों का भी ख़ास ध्यान रखें:-

- अगर दिन का कोई समय योग के लिए निर्धारित कर लें, तो यह उत्तम होगा।
- सब आसन किसी योगा मैट या दरी बिछा कर ही करें।
- आप योग किसी खुली जगह जैसे पार्क में कर सकते हैं, या घर पर भी। बस इतना ध्यान रहे की जगह ऐसी हो जहाँ आप खुल कल साँस ले सकें।

❖ पेट की बिमारियों में –

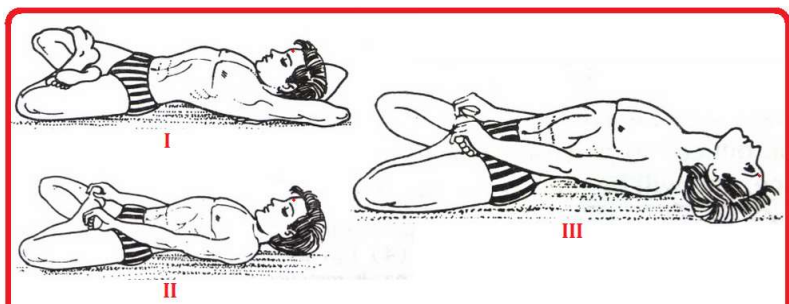
1. उत्तानपादासन

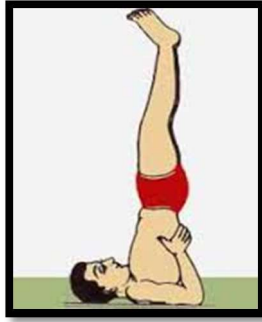
2. पवनमुक्तासन

3. वज्रासन

4. योगमुद्रासन

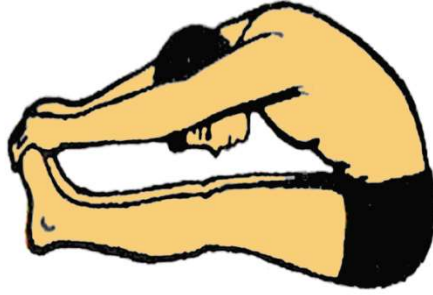
5. भुजंगासन

6. मत्स्यासन

सिर की बिमारियों में -

1.सर्वांगासन –

2. शीर्षासन -

3. चन्द्रासन-

❖ मधुमेह के लिए योग –

1. पश्चिमोत्तानासन–

2. नौकासन -

3. वज्रासन

4. भुजंगासन

5. हलासन

6. शीर्षासन

❖ वीर्यदोष के लिए योग –

1. सर्वांगासन –

2. वज्रासन -

3. योगमुद्रा -

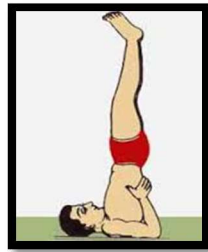
❖ गले के लिए योग -

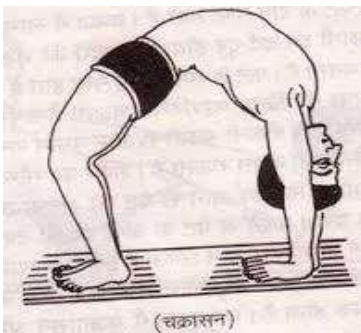
1. सुप्तवज्रासन –

2. भुजंगासन –

3.चन्द्रासन -

❖ आंखों के लिए योग-

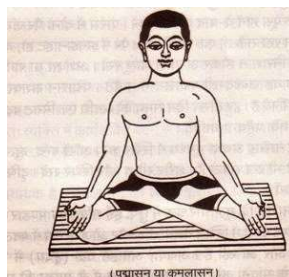
1. सर्वांगासन -

2. शीर्षासन -

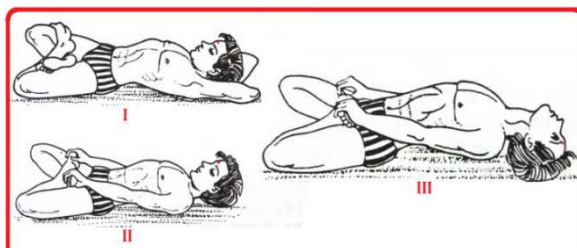
3.चक्रासन-

(चक्रासन)

4. भुजंगासन -

❖ गठिया के लिए योग –

1.पवनमुक्तासन

2. पद्मासन

3. सुप्तवज्रासन –

4. मत्स्यासन

5. उष्ट्रासन

❖ नाभि के लिए योग –

1. धनुरासन

2.नाभिआसन

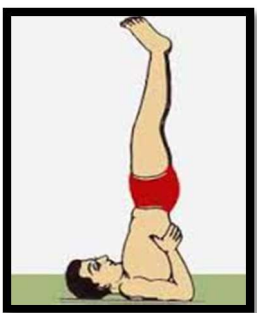
3.भुजंगासन

❖ गर्भाशय के लिए योग –

1. उत्तानपादासन

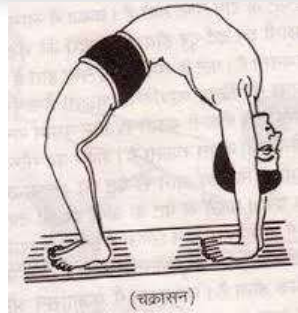
2. भुजंगासन

3. सर्वांगासन

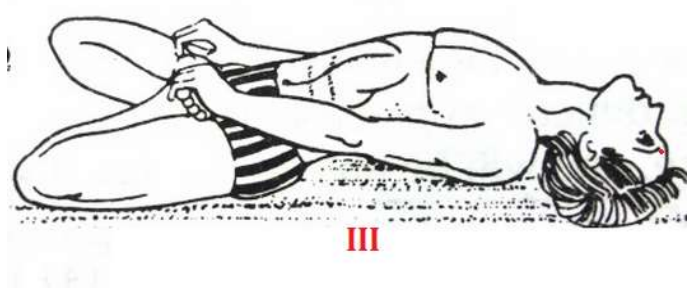
4. ताड़ासन

❖ कमर दर्द के लिए –

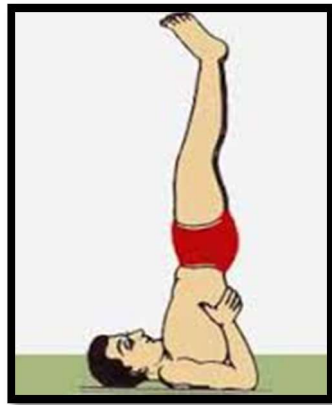
1. हलासन

2.भुजंगासन

3. चक्रासन

4. धनुरासन

❖ फेफड़े के लिए –

1. वज्रासन

2. मत्स्यासन

3. सर्वांगासन

❖ यकृत के लिए –

1.लतासन -

2.पवनमुक्तासन

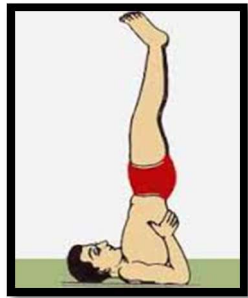
3.यानासन –

❖ गुदा,बवासीर,भंगदर आदि में –

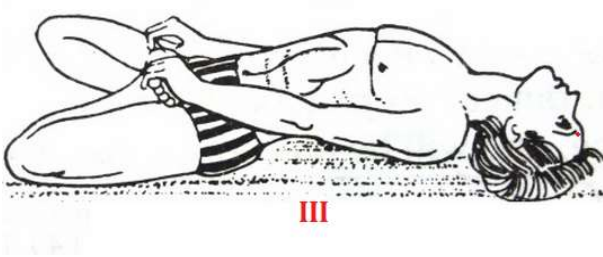
1.उत्तानपादासन

2.जानुशिरासन -

3.यानासन –

4. सर्वांगासन –

❖ दमा के लिए-

1.सुप्तवज्रासन -

2.मत्स्यासन -

3.भुजंगासन –

❖ गैस के लिए-

1.पवनमुक्तासन

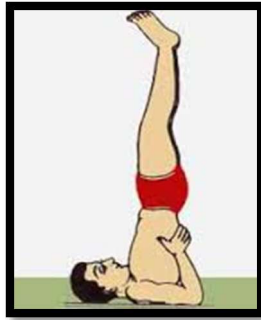
2.जानुशिरासन

3.योगमुद्रा

4.वज्रासन

❖ जुकाम के लिए–

1.शीर्षासन

2.सर्वांगासन

3.हलासन

❖ मानसिक शांति के लिए –

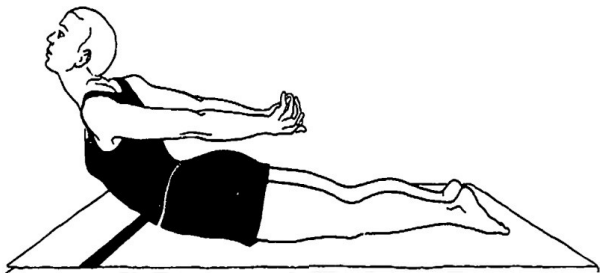
1.सिद्धासन

2.योगासन

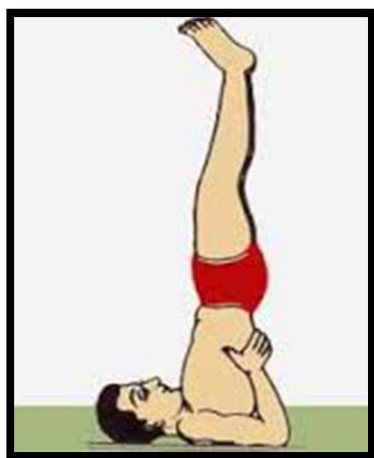
3.योगमुद्रासन

5.खगासन

❖ रीढ़ की हड्डी के लिए –

1. सर्पासन -

2.पवनमुक्तासन

3.शतुरमुर्गासन –

4. सर्वांगसम –

❖ गठिया के लिए –

1.पवनमुक्तासन -

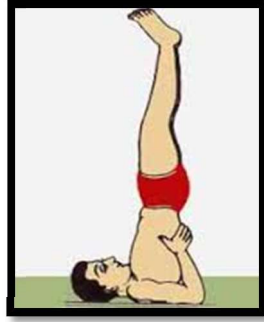
2. ताड़ासन -

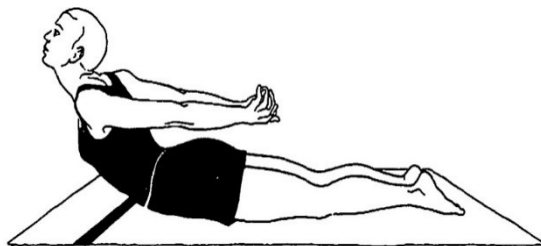
3. साइकिल संचालन

❖ गुर्दे की बीमारी में –

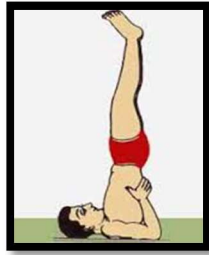
1.हलासन

2.वज्रासन

3. पवनमुक्तासन **4.सर्वांगासम**

❖ गले के लिए

सर्पासन

हलासन

योगमुद्रा

सर्वांगासन

❖ हृदय रोग के लिए –

शवासन -

साइकिल संचालन

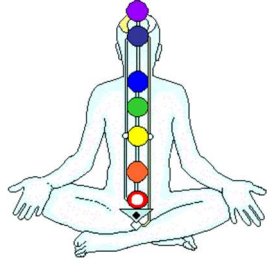
सिद्धासन

❖ रक्तचाप के लिए–

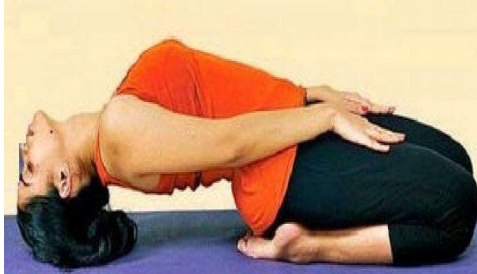
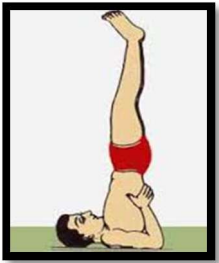
1.योगमुद्रासन

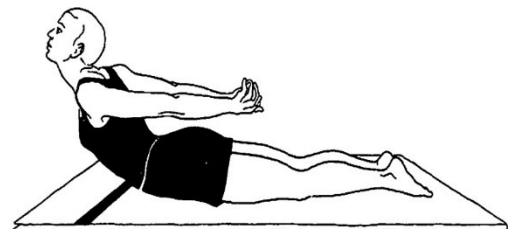
2.सिद्धासन

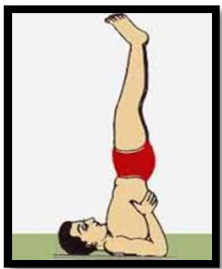
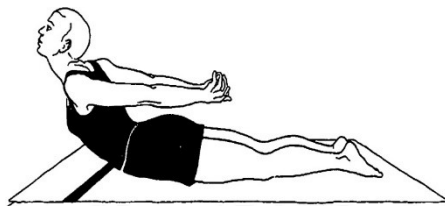
3.शवासन

4.शक्तिसंचालन

❖ मोटापा घटाने के लिए–

1.पवनतुक्तासन

2. नाभि आसन

3.सर्वांगासन

4.वज्रासन

5.सर्पासन

❖ बालों के लिए –

1.वज्रासन

2.सर्वांगासन

4.शतुरमुर्गासन

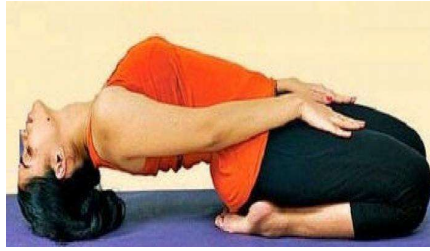
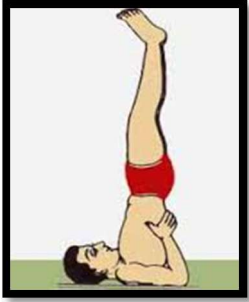
❖ प्लीहा के लिए-

1.यानासन

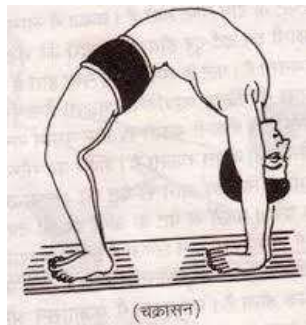
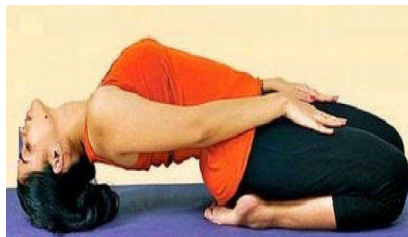
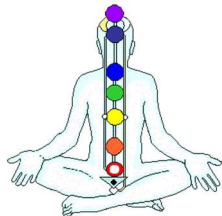
2. नाभि आसन

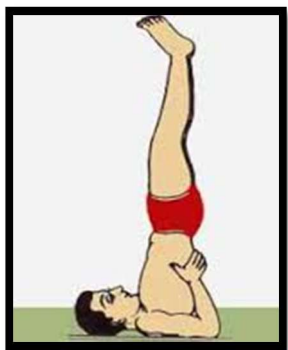
3.सर्वांगासन

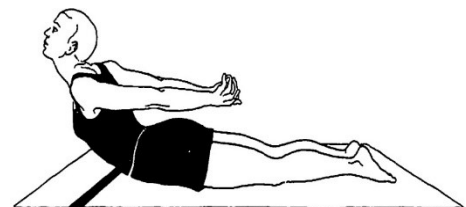
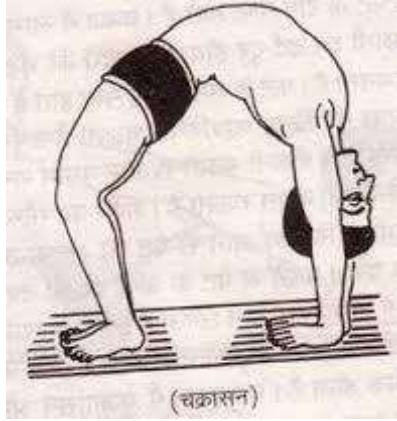
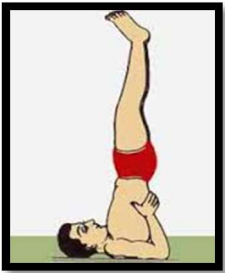
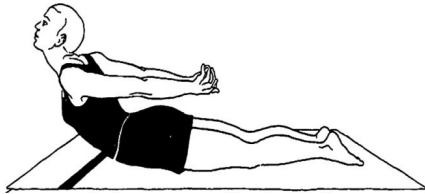
4.हलासन

❖ कद बड़ा करने के लिए-

1.धनुरासन

2. ताड़ासन

3.चक्रासन

4.नाभि आसन

5.शक्तिसंचालन

❖ कानों के लिए–

1.सर्वांगासन

2.सर्पासन

3.धनुरासन

4.चक्रासन

❖ नींद के लिए–

1.सर्वांगासन 2.सर्पासन

3.योगमुद्रासन

4. नाभि आसन

5. सुप्तवज्रासन

❖ योग करने की विधि –

उत्तानपादासन -

- जमीन पर आराम से लेट जाएं और पांव फैला लें। पैरों की बीच दुरी नहीं होनी चाहिए।
- हाथ शरीर के निकट रखे रहने दें।
- सांस लेते हुए पांवों को मोड़े बगैर धीरे-धीरे 30 डिग्री पर उठाएं।
- धीरे धीरे सांस लें और फिर धीरे धीरे सांस छोड़े और इसी मुद्रा में रहें।
- लम्बा सांस छोड़ते हुए दोनों पांव नीचे लाएं।
- यह चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें।

पवनमुक्तासन

- सबसे पहले आप पीठ के बल लेट जाएं।
- दोनों पैरों को फैलाएं और इनके बीच की दुरी को कम करें।
- अब दोनों पांव उठाएं घुटने मोड़ें।
- घुटनों को बांहों से घेर लें।

- सांस छोड़े, घुटनों को दबाते हुए छाती की ओर लाएं। सिर उठाएं तथा घुटनों को छाती के निकट लाएं जिससे ठोड़ी घुटनों को स्पर्श करने लगे।
- जहाँ' तक सम्भव हो सके इस मुद्रा को मेन्टेन करें।
- फिर सांस लेते हुए पैरों को जमीन पर लेकर आएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें।

वज्रासन

बिछे हुए आसन पर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर एड़ियों पर बैठ जायें। पैर के दोनों अंगूठे परस्पर लगे रहें। पैर के तलवों के ऊपर नितम्ब रहें। कमर बिल्कुल सीधी रहे, दोनों हाथ को कुहनियों से मोड़े बिना घुटनों पर रख दें। हथेलियाँ नीचे की ओर रहें। दृष्टि सामने स्थिर कर दें। पाँच मिनट से लेकर आधे घण्टे तक वज्रासन का अभ्यास कर सकते हैं। वज्रासन लगाकर भूमि पर लेट जाने से सुप्त वज्रासन होता है।

योगमुद्रासन

पद्मासन लगाकर दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जायें। बायें हाथ से दाहिने हाथ की कलाई पकड़ें। दोनों हाथों को खींचकर कमर तथा रीढ़ के मिलन स्थान पर ले जायें। अब रेचक करके कुम्भक करें। श्वास को रोककर शरीर को आगे झुकाकर भूमि पर टेक दें। फिर धीरे-धीरे सिर को उठाकर शरीर को पुनः सीधा कर दें और पूरक करें।

भुंजगासन

- आप सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं।
- अब अपने हथेली को कंधे के सीध में लाएं।
- दोनों पैरों के बीच की दुरी को कम करें और पैरों को सीधा एवं तना हुआ रखें।
- अब साँस लेते हुए शरीर के अगले भाग को नाभि तक उठाएं।
- ध्यान रहे की कमर पर ज़्यदा खिंचाव न आये।
- अपने हिसाब से इस आसान को बनाए रखें।

- योगाभ्यास को धारण करते समय धीरे धीरे स्वाँस लें और धीरे धीरे स्वाँस छोड़े।
- जब अपनी पहली अवस्था में आना हो तो गहरी स्वाँस छोडते हुए प्रारम्भिक अवस्था में आएं।
- इस तरह से एक चक्र पूरा हुआ।
- शुरुवाती दौर में इसे 3 से 4 बार करें।
- धीरे धीरे योग का धारण समय एवं चक्र की नंबर को बढ़ाएं।

मत्स्यासन

- साधक सबसे पहले पद्मासन में बैठ जाएं।
- धीरे-धीरे पीछे झुकें और पूरी तरह पीठ पर लेट जाएं।
- बाएं पांव को दाएं हाथ से पकड़े और दाएं पांव को बाएं हाथ से पकड़ें।
- कोहनियों को जमीन पर टिका रहने दें।
- घुटने जमीन से सटे होनी चाहिए
- अब आप सांस लेते हुए अपने सिर को पीछे की ओर लेकर जाएं।
- या हाथ के सहायता से भी आप अपने सिर को पीछे गर्दन की ओर कर सकते हैं।
- धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़े।
- इस अवस्था को अपने हिसाब से मेन्टेन करें।
- फिर लंबा सांस छोड़ते हुए अपने आरम्भिक अवस्था में आएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें।

सर्वांगासन

- सबसे पहले अपनी पीठ के बल सीधे लेट जाएं।
- धीरे – धीरे अपने पैरों को 90 डिग्री पर ऊपर उठाएं।
- धीरे से सिर को अपने पैरों की तरफ लाने का प्रयास करें।
- आपकी ठोड़ी सीने से सटा कर रखें।
- 30 सेकंड या उससे अधिक के लिए मुद्रा को बनाए रखने के लिए प्रयास करें।
- और फिर धीरे – धीरे पूरानी स्तिथी में वापस आ जाएँ।

- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 5 चक्र करें।

शीर्षासन

- सबसे पहले आप अपने योग मैट के आगे बैठ जाए।
- अब आप अपने अंगुलियों को इन्टर्लाक करें और अपने सिर को उस पर रखें।
- धीरे धीरे अपने पैरों को इन्टर्लाक अंगुलियों का मदद लेते हुए ऊपर उठायें और इसे सीधा करने की कोशिश करें।
- शरीर का पूरा भार अब आप इन्टर्लाक किये हुए अंगुलियों और सिर पर लें।
- इस अवस्था में कुछ देर तक रुकें और फिर धीरे धीरे घुटनों को मुड़ते हुए पैरों को नीचे लेकर आयें।
- यह एक चक्र हुआ।
- आप इसे 3 से 5 बार कर सकते हैं।

पश्चिमोत्तानासन

- सबसे पहले आप जमीन पर बैठ जाएं।
- अब आप दोनों पैरों को सामने फैलाएं।
- पीठ की पेशियों को ढीला छोड़ दें।
- सांस लेते हुए अपने हाथों को ऊपर लेकर जाएं।
- फिर सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुके।
- आप कोशिश करते हैं अपने हाथ से उँगलियों को पकड़ने का और नाक को घुटने से सटाने का।
- धीरे धीरे सांस लें, फिर धीरे धीरे सांस छोड़े
- और अपने हिसाब से इस अभ्यास को धारण करें।
- धीरे धीरे इस की अवधि को बढ़ाते रहे।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें।

नौकासन

- सबसे पहले आप पीठ के बल लेट जाए।
- आपके हाथ जांघ के बगल हो और आपकी शरीर एक सीध में हो।
- अपने शरीर को ढीला छोड़े और सांस पर ध्यान दें।
- अब आप सांस लेते हुए अपने सिर, पैर, और पुरे शरीर को 30 डिग्री पर उठायें।
- ध्यान रहे आपके हाथ ठीक आपके जांघ के ऊपर हो।
- धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़े, इस अवस्था को अपने हिसाब से बनाये रखें।
- जब अपने शरीर को नीचें लाना हो तो लंबी गहरी सांस छोड़ते हुए सतह की ओर आयें।
- यह एक चक्र हुआ और शुरुवाती दौड़ में 3 से 5 बार करें।
- एक दूसरी तरीका नौकासन का है जिसमें आप अपने सिर और पैर को सांस लेते हुए 45 डिग्री पर उठाते हैं एवं शरीर को V आकर का बनाते हैं। इसको एडवांस्ड नौकासन में रखा जाता है।
- अपने हिसाब से इस स्थिति को धारण करें।
- फिर सांस छोड़ते हुए धीरे धीरे जमीन की ओर आयें।

हलासन

- पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को जांघों के निकट टिका लें।
- अब आप धीरे-धीरे अपने पांवों को मोड़े बगैर पहले 30 डिग्री पर, फिर 60 डिग्री पर और उसके बाद 90 डिग्री पर उठाएं।
- सांस छोड़ते हुए पैरों को पीठ उठाते हुए सिर के पीछे लेकर जाएं और पैरों की अँगुलियों को जमीन से स्पर्श करायें।
- अब योग मुद्रा हलासन का रूप ले चूका है।
- धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़े।
- जहाँ तक संभव हो सके इस आसन को धारण करें।
- फिर धीरे धीरे मूल अवस्था में आएं।
- यह एक चक्र हुआ।

- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र कर सकते हैं।

सुप्त वज्रासन

- सबसे पहले आप वज्रासन में बैठ जाएं।
- कोहनियों (Elbows) का सहारा लेते हुए धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और कोहनियों को जमीन पर टिका दें।
- हाथों को धीरे-धीरे सीधे फैलाएं और सिर के पीछे की ओर ले जाएं
- अब कंधों को जमीन पर टिकाते हुए एवं घुटनों को एक साथ रखते हुए पीठ के बल लेट जाएं।
- हाथों को कैंची की आकृति बनाते हुए कंधों के नीचे लेकर आएं।
- धीरे धीरे सांस लें फिर धीरे धीरे सांस छोड़े।
- अपने हिसाब से इस अवस्था को बनाएं रखें।
- फिर धीरे धीरे अपने आरंभिक अवस्था आ जाएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र कर सकते हैं।

पद्मासन

- जमीन पर बैठ जाएं।
- दायां पांव मोड़ें तथा दाएं पैर को बाईं जांघ के ऊपर तथा कूल्होंए के पास रखें।
- ध्यान रहे दाईं एड़ी से पेट के निचले बाएं हिस्से पर दबाव पड़ना चाहिए।
- बायां पांव मोड़ें तथा बाएं पैर को दाईं जांघ के ऊपर रखें।
- यहां भी बाईं एड़ी से पेट के निचले दाएं हिस्से ॆ पर दबाव पड़ना चाहिए।
- हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों के ऊपर रखें।
- रीढ़ की हड्डी को सीधी रखें।
- धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़े।
- अपने हिसाब से इस अवस्था को बनाएं रखें।
- आप इसकी अवधि को 1 मिनट से लेकर 1 घंटे तक बड़ा सकते हैं।
- फिर धीरे धीरे आप अपनी आरंभिक अवस्था में आ जाएं।

उष्ट्रासन

- सबसे पहले आप फर्श पर घुटनों के बल बैठ जाएं या आप वज्रासन में बैठे।
- ध्यान रहे जांघों तथा पैरों को एक साथ रखें, पंजे पीछे की ओर हों तथा फर्श पर जमे हों।
- घुटनों तथा पैरों के बीच करीब एक फुट की दूरी रखें।
- अब आप अपने घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- सांस लेते हुए पीछे की ओर झुकें और अब दाईं हथेली को दाईं एड़ी पर तथा बाईं हथेली को बाईं एड़ी पर रखें।
- ध्यान रहे कि पीछे झुकते समय गर्दन को झटका न लगे।
- अंतिम मुद्रा में जांघें फर्श से समकोण बनाती हुई होंगी और सिर पीछे की ओर झुका होगा।
- शरीर का वजन बांहों तथा पांवों पर समान रूप से होना चाहिए।
- धीरे धीरे सांस ले और धीरे धीरे सांस छोड़े।
- जहाँ तक हो सके अपने हिसाब से मुद्रा को मेन्टेन करें।
- और फिर लंबी गहरी सांस छोड़ते अपनी आरंभिक अवस्था में आएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप इसको पांच से सात बार कर सकते हैं।

धनुरासन

- सबसे पहले आप पेट के बल लेट जाए।
- सांस छोड़ते हुए घुटनों को मोड़े और अपने हाथ से टखनों को पकड़े।
- सांस लेते हुए आप अपने सिर, चेस्ट एवं जांघ को ऊपर की ओर उठाएं।
- अपने शरीर के लचीलापन के हिसाब से आप अपने शरीर को और ऊपर उठा सकते हैं।
- शरीर के भार को पेट निचले हिस्से पर लेने की कोशिश करें।
- जब आप पूरी तरह से अपने शरीर को उठा लें तो पैरों के बीच की जगह को कम करने की कोशिश करें।

- धीरे धीरे सांस ले और धीरे धीरे सांस छोड़े। अपने हिसाब से आसन को धारण करें।
- जब आप मूल स्थिति में आना हो तो लम्बी गहरी सांस छोड़ते हुए नीचे आएं।
- यह एक चक्र पूरा हुआ।
- इस तरह से आप 3-5 चक्र करने की कोशिश करें।

चंद्र नमस्कार

- इसे करने के लिए चंद्र की तरफ मुख कर के खड़े हो जाएँ ।
- इसके बाद दोनों हाथों को उपर उठाते हुए कमर के उपर के हिस्से को जितना पीछे झुका सकते हैं, झुकाएं ।
- अब दोनों हाथ आकाश की ओर खुले रखे ।
- बीज मंत्र-: ॐ चंद्राय नम: ।

ताड़ासन

- इसके लिए सबसे पहले आप खड़े हो जाए और अपने कमर एवं गर्दन को सीधा रखें।
- अब आप अपने हाथ को सिर के ऊपर करें और सांस लेते हुए धीरे धीरे पुरे शरीर को खींचें।
- खिंचाव को पैर की अंगुली से लेकर हाथ की अंगुलियों तक महसूस करें।
- इस अवस्था को कुछ समय के लिए बनाये रखें ओर सांस ले सांस छोड़े।
- फिर सांस छोड़ते हुए धीरे धीरे अपने हाथ एवं शरीर को पहली अवस्था में लेकर आयें।
- इस तरह से एक चक्र पूरा हुआ।
- कम से कम इसे तीन से चार बार प्रैक्टिस करें।

यानासन

- सावधान स्थिति में खड़े हो जाएं।
- दोनों हाथों को पीछे की ओर रखें।
- कमर को आगे की ओर झुकाएं।

- बायें पैर को पीछे की ओर उठाएं।
- पैर का पंजा पीछे की ओर खींचा हुआ रहे।
- जितना ज्यादा से ज्यादा पैर को पीछे से उठाएं, उतना उठाने की कोशिश करनी चाहिए।
- सारे शरीर का वजन सीधे पैर पर रहेगा।
- ²ष्टि सामने की ओर रखें।
- एक बार श्वास को बाहर निकाल कर बाहर ही रोकें।
- जब श्वास लेने की इच्छा हो तब श्वास ले लें।
- लेकिन आसन की अवस्था स्थिरता के साथ बनी रहे।
- कुछ समय तथा रोकें, उसके बाद पहले वाली स्थिति में आ जाएं।
- एक आकृत्ति से तीन आकृत्ति तक करें।
- तीस सेकेंड से एक मिनट तक करने का प्रयास करें।
- वायुयान जैसी स्थिति होने से इस आसन का नाम यानासन है।

जानुशिरासन

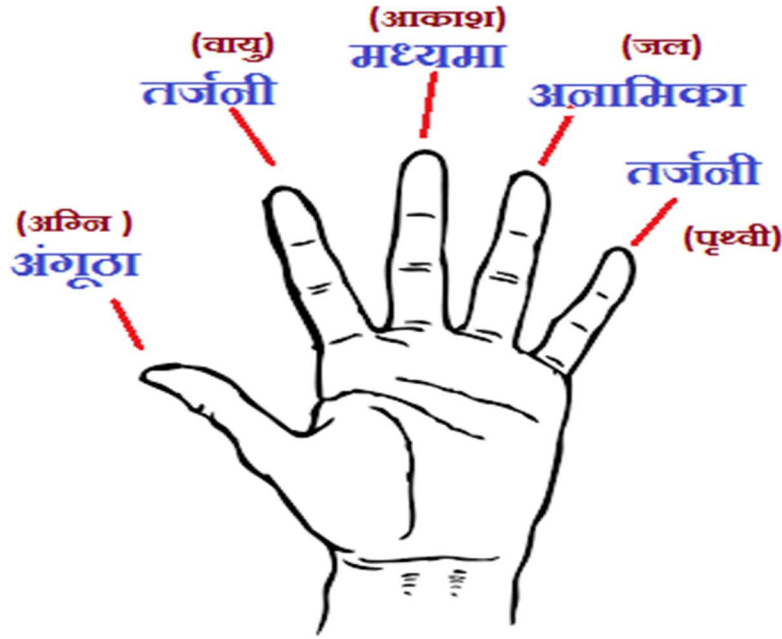
- इस आसन को नियमित रूप से करने से घुटने, पीठ, कमर और टांगों की नसें व मांसपेशियाँ मजबूत हो जाती है| पीठ व मेरुदंड में लचीलापन लाया जा सकता है जिससे उनमे होने वाले अनियमित दर्द खत्म हो जातें है|
- इस आसन द्वारा श्वसन तंत्र निरोगी होता है|
- इस आसन द्वारा वीर्य सम्बन्धी रोग या दोष ठीक किये जा सकते है|
- मधुमेह के रोग भी दूर किये जा सकते है|
- प्लीहा, यकृत, आंतों आदि के दोषों को खत्म किया जा सकता है साथ ही मोटापे की समस्या से भी छुटकारा पाया जा सकता है|
- इस आसन द्वारा साइटिका का दर्द भी दूर किया जा सकता है|
- उदर और आमाशय के रोग ठीक किये जा सकते है तथा पाचन तंत्र को मजबूत किया जा सकता है|
- इस आसन द्वारा स्त्रियों में कामवासना को बढ़ाया जा सकता है तथा स्त्री पुरुष के गुप्तांगों को मजबूत बनाया जा सकता है |
- रीढ़ की हड्डी से गुजरने वाली मूल रक्त नलिका के विकार दूर किये जा सकते है|

सिद्धासन

- सबसे पहले आप जमीन पर बैठ जाएं।
- बाएं पैर की एड़ी को गुदा से सटाकर रखें तथा दाएं पैर की एड़ी को अंडकोष के नीचे रखें। दोनों पैरों के पंजे जांघों एवं पिंडलियों के बीच होने चाहिए। हाथों को घुटनों के ऊपर रखें।
- ध्यान रहे इस योगाभ्यास के दौरान आपका पूरा शरीर एकदम सीधा होना चाहिए।
- अपनी दृष्टि को नाक की नोक पर केंद्रित करें। शुरुवाती दौड़ में इसको आप कुछ समय के लिए प्रैक्टिस करें लेकिन धीरे धीरे इसकी अवधि को बढ़ाएं और 10 मिनट तक लेकर जाएं।

सर्पासन

- पैरों के तलवें ऊपर की ओर तथा पैरों के अंगूठे आपस में मिलाकर रखें। दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़कर दोनों हथेलियों को छाती के बगल में फर्श पर टिका कर रखें।
- अब गहरी सांस लेकर सिर को ऊपर उठाएं, फिर गर्दन को ऊपर की ओर उठाएं, सीने को और फिर पेट को धीरे-धीरे ऊपर उठाने का प्रयास कीजिए।
- सिर से नाभि तक का शरीर ही ऊपर उठना चाहिए तथा नाभि के नीचे से पैरों की अंगुलियों तक का भाग जमीन से समान रूप से सटा रहना चाहिए।
- फिर गर्दन को तानते हुए सिर को धीरे-धीरे अधिक से अधिक पीछे की ओर उठाने की कोशिश कीजिए। आखें ऊपर की तरफ होनी चाहिए।
- सर्पासन पूरा तब होगा जब आप के शरीर का कमर से ऊपर का भाग सिर, गर्दन और सीना सांप के फन के तरह ऊंचा उठ जाएंगे।
- पीठ पर नीचे की ओर कूल्हे और कमर के जोड़ पर ज्यादा खिंचाव या जोर मालूम पडऩे लगेगा। ऐसी स्थिति में ऊपर की तरफ देखते हुए कुछ सेकेंड तक सांस को रोकिए।
- इसके बाद सांस छोड़ते हुए पहले नाभि के ऊपर का भाग, फिर सीने को और माथे को जमीन पर टिकाएं तथा बाएं गाल को जमीन पर लगाते हुए शरीर को ढीला छोड़ दीजिए।

हस्त मुद्रा योग

हस्त मुद्रा योग से पायें किसी भी बीमारी में तुरन्त ईलाज

हठयोग पर आधारितइस ग्रंथ को महर्षि घेरण्ड ने लिखा था।

मानव शरीर अनन्त रहस्यों से भरा हुआ है। शरीर की अपनी एक मुद्रमयी भाषा है।

यह शरीर पंच तत्वों के योग से बना है-

(1) पृथ्वी, (2) जल, (3) अग्नि, (4) वायु, एवं (5) आकाश

❖ ज्ञान मुद्रा :

- ज्ञान-मुद्रा विधि: अंगूठे, तर्जनी (पहली) अंगुली के सिरे पर लगा दें। शेष तीनों अंगुलियां सीधी रहेंगी।
- स्मरण-शक्ति का विकास होता है और ज्ञान की वृद्धि होती है,
- पढ़ने में मन लगता है, मस्तिष्क के स्नायु मजबूत होते हैं,

- सिरदर्द दूर होता है तथा अनिद्रा का नाश, स्वभाव में परिवर्तन, अध्यात्म-शक्ति का विकास और क्रोध का नाश होता है।

❖ वायु मुद्रा :

वायु मुद्रा विधि – तर्जनी अंगुली के अग्र भाग अगूंठे के अन्तिम छोर से लगाये और अंगूठे से धीरे-धीरे दबाये।

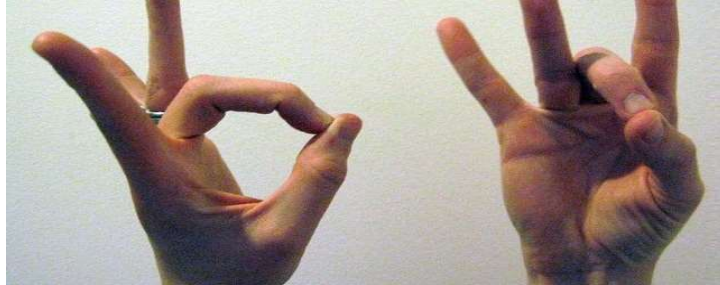
वायु-मुद्रा का लाभ: वायु शांत होती है। लकवा, साइटिका, गठिया, संधिवात, घुटने के दर्द ठीक होते हैं।

गर्दन के दर्द, रीढ़ के दर्द तथा पारकिंसन्स रोग में फायदा होताहै।

❖ आकाश मुद्रा :

आकाश-मुद्रा विधि: मध्यमा अंगुली को अंगूठे के अग्रभाग से मिलायें। शेष तीनों अंगुलियां सीधी रखें।

आकाश-मुद्रा का लाभ - कान के सब प्रकार के रोग जैसे बहरापन आदि, हड्डियों की कमजोरी तथा हृदय रोग में अप्रत्याशित लाभ होता है।

सावधानी: भोजन करते समय एवं चलते-फिरते यह मुद्रा न करें।

❖ शून्य मुद्रा :

शून्य-मुद्रा विधि: मध्यमा अंगुली को मोड़कर अंगुष्ठ के मूल में लगायें एवं अंगूठे से दबायें।

शून्य-मुद्रा का लाभ: कान के सब प्रकार के रोग जैसे बहरापन आदि दूर होकर शब्द साफ सुनायी देता है,

मसूढ़े की पकड़ मजबूत होती है तथा गले के रोग एवं थायरायड रोग में फायदा होता है।

❖ पृथ्वी मुद्रा :

पृथ्वी-मुद्रा विधि: अनामिका (तीसरी) अंगुली को अंगूठे से लगाकर रखें।

पृथ्वी-मुद्रा का लाभ: शरीर में स्फूर्ति, कांति एवं तेजस्विता आती है। दुर्बल व्यक्ति मोटा बन सकता है,

वजन बढ़ता है, जीवनी शक्ति का विकास होता है।

यह मुद्रा पाचन-क्रिया ठीक करती है, सात्त्विक गुणों का विकास करती है, दिमाग में शांति लाती है तथा विटामिन की कमी को दूर करती है।

❖ सूर्या मुद्रा :

सूर्य-मुद्रा विधि: अनामिका (तीसरी) अंगुली को अंगूठे के मूल पर लगाकर अंगूठे से दबायें।

सूर्य-मुद्रा का लाभ: शरीर संतुलित होता है, वजन घटता है, मोटापा कम होता है।

शरीर में उष्णता की वृद्धि, तनाव में कमी, शक्ति का विकास, खून का कोलेस्ट्राल कम होता है।

यह मुद्रा मधुमेह, जिगर के दोषों को दूर करती है। सावधानी: दुर्बल व्यक्ति इसे न करें। गर्मी में ज्यादा समय तक न करे।

❖ वरूण मुद्रा :

वरूण मुद्रा विधि: कनिष्ठा (छोटी) अंगुली को अंगूठे से लगाकर मिलायें।

वरूण मुद्रा का लाभ: यह मुद्रा शरीर में रूखापन नष्ट करके चिकनाई बढ़ाती है, चमड़ी चमकीली तथा मुलायम बनाती है।

चर्मरोग, रक्त विकार एवं जल-तत्व की कमी से उत्पन्न व्याधियों को दूर करती है।

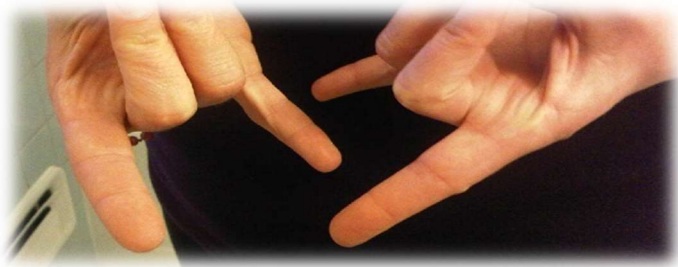
मुंहासों को नष्ट करती है और चेहरे को सुंदर बनाती है। सावधानी: कफ-प्रकृतिवाले इस मुद्रा का प्रयोग अधिक न करें।

❖ अपान मुद्रा :

अपान-मुद्रा विधि: मध्यमा तथा अनामिका अंगुलियों को अंगूठे के अग्रभाग से लगा दें।

अपान-मुद्रा का लाभ: शरीर और नाड़ी की शुद्धि तथा कब्ज दूर होता है। मल-दोष नष्ट होते हैं, बवासीर दूर होता है।

वायु-विकार, मधुमेह, मूत्रावरोध, गुर्दों के दोष, दांतों के दोष दूर होते हैं।

पेट के लिये उपयोगी है, हृदय-रोग में फायदा होता है तथा पसीना अधिक स्रावित होने से शरीर के अनावश्यक तत्व बाहर निकलते हैं।

❖ अपानवायु या हृदय रोग मुद्रा :

हृदय-रोग-मुद्रा विधि: तर्जनी अंगुली को अंगूठे के मूल में लगायं तथा मध्यमा और अनामिका अंगुलियों को अंगूठे के आगे वाले हिस्से से लगा दें।

हृदय-रोग-मुद्रा का लाभ: जिनका दिल कमजोर है, उन्हें इसे प्रतिदिन करना चाहिये। दिल का दौरा पड़ते ही यह मुद्रा कराने पर आराम होता है। पेट में गैस होने पर यह उसे निकाल देती है। सिरदर्द होने तथा दमे की शिकायत होने पर लाभ होता है।

सीढ़ी चढ़ने से पांच-दस मिनट पहले यह मुद्रा करके चढ़ें।

❖ प्राण मुद्रा :

- प्राण-मुद्रा विधि: कनिष्ठा तथा अनामिका अंगुलियों के अग्रभाग को अंगूठे से मिलायें।
- प्राण-मुद्रा का लाभ: यह मुद्रा शारीरिक थकान दूर करती है, मन को शांत करती है, आंखों के दोषों को दूर करके ज्योति बढ़ाती है,

- शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाती है, विटामिनों की कमी को दूर करती है तथा थकान दूर करके नवशक्ति का संचार करती है।
- लंबे उपवास-काल के दौरान भूख-प्यास नहीं सताती तथा चेहरे और आंखों एवं शरीर को चमकदार बनाती है। अनिद्रा में इसे ज्ञान-मुद्रा के साथ करें।

❖ सहज शंख मुद्रा :

- दोनो हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर हथेलियां दबाएं। दोनो अंगूठों को मिलाकर तर्जनी उंगली को हल्के से दबाएं , 15 – 15 मिनट तीन बार करें।
- इससे हकलाने और तुतलाने की समस्या दूर होगी।

❖ लिंग मुद्रा :

लिंग-मुद्रा विधि: चित्र के अनुसार मुट्ठी बाँधें तथा बायें हाथ के अंगूठे को खड़ा रखें, अन्य अंगुलियां बंधी हुई रखें।

लिंग-मुद्रा का लाभ: शरीर में गर्मी बढ़ाती है। सर्दी, जुकाम, दमा, खांसी, साइनस, लकवा तथा निम्न रक्तचाप में लाभप्रद है, कफ को सुखाती है।

सावधानी: इस मुद्रा का प्रयोग करने पर जल, फल, फलों का रस, घी और दूध का सेवन अधिक मात्रा में करें। इस मुद्रा को अधिक लंबे समय तक न करें।

❖ योनि मुद्रा :

- योनि मुद्रा विधि – दोनों हाथों की अंगुलियों का उपयोग करते हुए सबसे पहले दोनों कनिष्ठा अंगुलियों को आपस में मिलाएं और दोनों अंगूठे के प्रथम पोर को कनिष्ठा के अंतिम पोर से स्पर्श करें। फिर कनिष्ठा अंगुलयों के नीचे दोनों मध्यमा अंगुलियों को रखते हुए उनके प्रथम पोर को आपस में मिलाएं।
- मध्यमा अंगुलियों के नीचे अनामिका अंगुलियों को एक-दूसरे के विपरीत रखें और उनके दोनों नाखूनों को तर्जनी अंगुली के प्रथम पोर से दबाएं। शरीर की सकरात्मक सोच का विकासकरती है और मस्तिष्क, ह्रदय और फेंफड़े स्वस्थ बनते हैं।

❖ शक्तिपान मुद्रा :

शक्तिपान मुद्रा विधि – दोनों हाथों के अंगूठे और तर्जनी अंगुली को इस तरह से मिला लें कि पान की सी आकृति बन जाएं तथा दोनों हाथों की बची हुई तीनों अंगुलियों को हथेली से लगा ले।

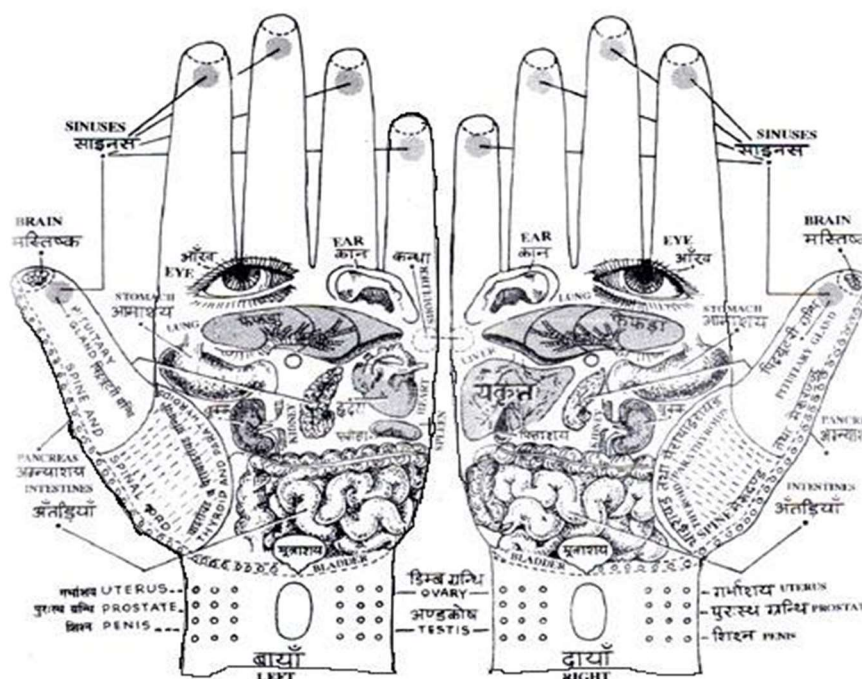
ब्रेन की शक्ति में बहुत विकास होता है।

❖ माण्डुकी मुद्रा :

- मुहं बंद करके जीभ को पूरे तालू के ऊपर दाएं-बाएं और ऊपर नीचे घुमाएं। तालू से टपकती हुई लार को पीये।
- स्वास्थ सुधरता है इससे त्वचा चमकदार बनती है तथा इसके नियमित अभ्यास से वात-पित्त एवं कफ की समस्या दूर हो जाती है।

❖ पुष्पाजंलि मुद्रा :

- पुष्प अर्पण करते समय या भगवान से कुछ मांगते समय आपके हाथ जैसे रहते हैं वैसे ही यह मुद्रा बनती है –
- दोनों खुली और सीधी हथेलियों को अगल – बगल सटा कर।
- इसको निरंतर अभ्यास करने से नींद अच्छी तरह से आने लगती है। आत्मविश्वास बढ़ता है।

हाथ की पांचों उंगलियों के दबाने के लाभ देखे – (एक्यूप्रेशर पद्धति)

- हमारे हाथ की पांचो उंगलिया शरीर के अलग अलग अंगों से जुडी होती है |
- इसका मतलब आप को दर्द नाशक दवाइयां खाने की बजाए इस आसान और प्रभावशाली तरीके का इस्तेमाल करना चाहिए |

(१.) अंगूठा

==========

हाथ का अंगूठा हमारे फेफड़ो से जुड़ा होता है | अगर आप की दिल की धड़कन तेज है तो हलके हाथो से अंगूठे पर मसाज करे और हल्का सा खिचे, इससे आप को आराम मिलेगा |

(२.) तर्जनी

=============

ये उंगली आंतों gastro intestinal tract से जुडी होती है | अगर आप के पेट में दर्द है तो इस उंगली को हल्का सा रगड़े , दर्द गयब हो जायेगा।

(३.) बीच की उंगली

===============

ये उंगली परिसंचरण तंत्र तथा circulation system से जुडी होती है | अगर आप को चक्कर या आपका जी घबरा रहा है तो इस उंगली पर मालिश करने से तुरंत रहत मिलेगी |

(४.) तीसरी उंगली

===============

ये उंगली आपकी मनोदशा से जुडी होती है | अगर किसी कर्ण आपका मनोदशा अच्छा नहीं है या शांति चाहते हो तो इस उंगली को हल्का सा मसाज करे और खिचे, आपको जल्द ही इस के अच्छे नतीजे प्राप्त हो जयेगे, आप का मूड खिल उठेगा।

(५.) छोटी उंगली

=============

छोटी उंगली का किडनी और सिर के साथ सम्बन्ध होता है | अगर आप को सिर में दर्द है तो इस उंगली को हल्का सा दबाये और मसाज करे, आप का सिर दर्द गायब हो जायेगा | इसे मसाज करने से किडनी भी तंदरुस्त रहती है |

एक्यूप्रेशर पद्धति के द्वारा कुछ उपचार

1. अंगूठा दबाने से सिर दर्द दूर हो जाता हैं और दिमाग की सारी दुर्बलताएं दूर होती हैं।

2. चारो उंगली के ऊपर का हिस्सा दबाने से साइनस ठीक होता हैं जैसे - नाक बहना, सर्दी लगना, खाँसी जुकाम, माइग्रेन आदि
3. पहली उंगली (तर्जनी) के ठीक नीचे वाले पाइंट को दबाने से आँखों के रोग दूर होते हैं, ज्योति बढ़ती हैं, बंहगापन दूर होता हैं।

4. दूसरी उंगली के ठीक नीचे वाले पाइंट को दबाने से फेफड़े स्वस्थ होते हैं।

5. छोटी उंगली के नीचे वाले पाइंट को दबाने से कान के सभी रोग दूर होते हैं, जैसे कान से मवान आना, कम सुनाई देना, पर्द फट जाना, इससे थोड़ा और नीचे दबाने से ह्रदय रोग दूर होते हैं।

6. उससे और नीचे दबाने पर मधुमेह रोग दूर होता हैं।

7. हथेली के उभरे हुए भाग को दबाने से (अंगूठे के पास) थायराइड़ ठीक होता हैं।

8. दूसरी उंगली को मोड़कर जिस पाइंट पर लगेगी उस पाइंट को दबाने पर किड़नी स्वस्थ होती हैं एवं किड़नी के रोग दूर होते हैं।

9. हथेली की शुरूआत में , हाथ की कलाई के मध्य भाग को दबाने से मूत्र संबन्धित रोग दूर होते हैं।

10. अंगूठे के दायी और बायी तरफ से दबाने पर , गर्दन में दर्द या कमर में दर्द रोग दूर होता हैं।

11. छोटी उंगली के नीचे , हथेली के नीचे साईड की और पाइंट दबाने पर कन्धे के दर्द के रोग दूर होते हैं।

12. हथेली के बीचों बीच दबाने पर पेट स्वस्थ रहता हैं।

13. बड़ी उंगली के ऊपरी हिस्से को दबाने पर निम्न रक्तचाप संतुलित होता हैं।

14. अनामिका उंगली के ऊपरी भाग को दबाने पर हाई रक्तचाप संतुलित होता हैं।

15. घुटना के दर्द दूर करने के लिए, अनामिका उंगली को पीछे के तरफ से पूरी उंगली को दबाये।

16. छोटी उंगली के ऊपरी भाग को दबाने से , छोटे बच्चों का बिस्तर पर पेशाब करना छूट जाता हैं।

कुछ महत्वपूर्ण एक्यूप्रेशर बिन्दू

1. जॉइनिंग द वैली – यह प्वाइंट हमारे अंगूठे और इंडेक्स फिंगर (तर्जनी) के बीच में होता हैं। इस प्वाइंट पर दबाने से शरीर के कई प्रकार के दर्द जैसे कि सिर दर्द, दांत का दर्द, गर्दन का दर्द, कंधे का दर्द, अर्थराइटिस और कब्ज जैसी समस्याएं दूर हो जाती हैं।

2. पैरीकार्डियम – ये प्वाइंट हमारे हथेली से लगभग दो अंगुल नीचे की तरफ हमारी कलाई में मौजूद होता हैं। इस प्वाइंट पर दबाने से सिर दर्द, वॉमिंटिग, सीने में दर्द, हाथों में दर्द और बैचेनी दूर हो जाती हैं।

3. थर्ड आई – नाम के अनुसार ही ये प्वाइंट हमारे माथे पर दोनों आईब्रो के बीच मौजूद होता हैं। इस प्वाइंट पर दबाने से हमारी थकान और स्ट्रेस दूर होता हैं। इसके अलावा सिर दर्द, आंख का दर्द दूर होने के साथ-साथ मानसिक शांति भी मिलती हैं।

4. सी ऑफ ट्रेंक्वालिटी – ये प्वाइंट चेस्ट की बीचो बीच मौजूद होता हैं। इस प्वाइंट पर दबाने से डिप्रेशन, नर्वसनेस और एंग्जाइटी दूर होती हैं।

5. लेग थ्री माइल्स – ये प्वाइंट हमारे घुटनों से लगभग चार अंगुल नीचे की तरफ मौजूद होता हैं। यहाँ दबाने से पेट दर्द, उल्टी, पेट फूलना, कब्ज और इनडाइजेशन जैसी समस्या दूर हो जाती हैं।

6. कमांडिंग मिडिल – ये प्वाइंट हमारे घुटनों के ठीक पीछे मौजूद होता हैं जहां दबाने से अर्थराइटिस का दर्द, कमर और कुल्हे का दर्द दूर हो जाता हैं।

7. शेन मैन – ये प्वाइंट कान के ऊपरी हिस्से में पाया जाता हैं। यहाँ दबाने से स्ट्रैस, एंग्जाइटी और डिप्रेशन जैसी समस्या दूर हो जाती हैं।

8. हेवनली पिलर – ये प्वाइंट हमारी गर्दन और खोपड़ी के जोड़ पर पीछे की तरफ होता हैं जहाँ दबाने से सिर दर्द, गर्दन का दर्द, स्ट्रेस और थकान से राहत मिलती हैं।

9. सैकरल प्वाइंट्स- यह प्वाइंट रीढ़ की हड्डी के नीचे टेल बोन पर पाया जाता हैं। इस प्वाइंट पर दबाने से लोवर बैक पेन और पीरियड्स में होने वाले दर्द से राहत मिलती हैं।

10. बिगर रशिंग – यह प्वाइंट हमारे पैरों पर अंगूठे और बड़ी उंगली के बीच पाया जाता हैं। इस प्वाइंट को दबाने से सिर दर्द और आंखों की थकान से राहत मिलती हैं।

आयुर्वेदिक दिनचर्या

1. सुबह उठते ही बासी मुँह से जितना ज्यादा पी सको गुनगुना पानी पीए।
2. जब भी पानी पीये नीचे बैठ कर एक-एक घूँट मुँह में गोल गोल घुमा के पीए।
3. भोजन बनाते समय सूर्य प्रकाश और पवन का स्पर्श भोजन को जरूर मिलना चाहिए।
4. भोजन पकने के बाद जितना जल्दी हो सके उसका उपभोग हो जाना चाहिए।
5. सुबह का भोजन सूर्योदय से ढ़ाई घंटे के अंदर करें, जो सबसे ज्यादा पंसद है वो खाये। दोपहर का भोजन सुबह से थोड़ा कम करें। शाम का भोजन सूर्यास्त होने से पहले बिल्कुल कम करें (ना ही करे तो अच्छा) ।
6. खाने के 45 मिनट पहले और खाने के डेढ़ घंटे बाद तक पानी ना पीए।
7. खाने के बाद सुबह किसी भी फल का रस, दोपहर को छाछ और रात को देशी गाय का दूध पीए।
8. हमेशा सेंधा नमक का रसोई में उपयोग करे। इससे शरीर को बहुत से पोषक तत्व मिलते हैं।
9. भोजन में मैदे का उपयोग ना करें। गेहूँ का आटा 10 दिन और मकाई, बाजरा और जुआर का आटा सात दिन से पुराना ना खाये।
10. सुबह और दोपहर का भोजन करके 10 मिनट वज्रासन में बैठे और 20-25 मिनट वाम कुक्षी (बायीं ओर) अवस्था में सोये। इससे भोजन पचता है और काम करने की क्षमता

बढ़ती हैं।

11. ठंडे पेय, शराब और चाय ना पीए, उसकी जगह पीने पिलाने की बहुत सी चीजे हैं। जैसे नींबू पानी, नारियल पानी, संतरे का जूस आदि।

12. सोते समय पारिवारिक व्यक्ति को दक्षिण दिशा में सन्यासी, ब्रह्मचारी और विद्यार्थी को पूर्व दिशा में सर रखकर सोना चाहिए

13. भोजन खूब चबा चबा कर करे। आयुर्वेद में निवाले को 32 बार चबाने का विधान हैं।

14. घर में एल्युमीनियम के बर्तनों का उपयोग ना करें। उसकी जगह मिट्टी के बर्तन या तांबे, पित्तल, लोहे और स्टील का उपयोग कर सकते है।

15. भोजन के बाद बिना सुपारी, तंबाकु और कत्था का पान जरुर खाये। ये कफ, वात औरपित्त को बराबर रखता है।

16. 40 साल की उम्र के बाद हर व्यक्ति को गेहूँ के दाने जितना चूना, पानी या छाछ या दही के साथ जरूर लेना चाहिए। चूना वात के रोगो का नाश करता हैं। इससे कमर, घुटने व जोड़ो के दर्द नही होते। (पथरी वाले चूना ना खाये।)

इस पुस्तक को लिखने का मेरा उद्देश्य हैं कि सभी लोग बिना डॉक्टर के पास जाये स्वस्थ रहें।
आज हमारे देश में लगभग 85% लोग किसी ना किसी रोग से ग्रस्त हैं।
यदि हम अपना थोड़ा सा भी ख्याल रखे तो हम बड़ी से बड़ी बीमारी से बचा जा सकता हैं।

- स्वदेशी रोबिन सिराना

(राजीव दीक्षित समर्थक)

अन्य पुस्तके प्राप्त करने के लिए

www.rajivdxt.com